

KONGSIT

NHẬP MÔN

THAI
QUYỀN
ĐẠO

HIỆN ĐẠI



NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

KONGSIT

NHẬP MÔN
THÁI QUYỀN ĐẠO HIỆN ĐẠI

NAM VIỆT *dịch*

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

LỜI NÓI ĐẦU

Sống trong xã hội phát triển, để trở thành một người thành công, bên cạnh việc học tập để có kiến thức hiểu biết sâu rộng về tất cả các lĩnh vực, thì việc tập luyện và giữ gìn sức khỏe cũng là vấn đề đang được quan tâm hàng đầu.

Ngày nay, chúng ta có rất nhiều môn thể thao với các phương pháp luyện tập khác nhau giúp nâng cao thể lực và tăng cường sức khỏe. Mỗi người đều tìm phương pháp tập luyện sao cho phù hợp với bản thân.

*Không chỉ có các vận động viên chuyên nghiệp mà mỗi người trong chúng ta đều có thể học, tập luyện, có thể là ở trường, ở trung tâm và cũng có thể tự mình tập luyện thông qua sự chỉ dẫn của phương tiện thông tin như truyền hình, báo chí, đặc biệt là các cuốn sách giảng dạy chuyên về thể thao. Cũng nhằm mục đích đó, chúng tôi biên dịch cuốn **Nhập môn thái quyền đạo hiện đại**, hy vọng sẽ trở thành một tài liệu cho các huấn luyện viên, nâng cao trình độ luyện tập cho các vận động viên, ngoài ra bạn có thể tự tập luyện hoặc củng cố thêm về kỹ năng, kỹ xảo của môn thể thao này.*

Trong quá trình biên dịch khó tránh khỏi những thiếu sót nhất định, rất mong sự đóng góp ý kiến của độc giả để lần tái bản sau cuốn sách sẽ hoàn thiện hơn.

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP TỔNG HỢP

1. Luyện tập nâng cao gối

Cách luyện tập: Khi luyện tập nâng gối chủ yếu dùng hai phương pháp: Một là, một chân liên tục nâng lên, chân trái liên tục nâng 5 lần, sau đó chân phải tiếp tục nâng 5 lần liên tục, tổng cộng là 10 lần; hai là, chân trái và chân phải thay nhau nâng lên, chân phải nâng lên rồi hạ xuống, tiếp theo là chân trái, tổng cộng cũng 10 lần. Thực tế thì hai chân đều nâng 5 lần, chỉ khác nhau ở chỗ một phương pháp luyện tập là hai chân thay nhau nâng lên.

- Một chân liên tục nâng lên vuông góc



Hình 1



Hình 2



Mục đích: Tập luyện cho động tác nâng lên một cách chính xác và hình thành thói quen.

Phương pháp: (Hình 1, 2) Người đứng thẳng, một chân nâng lên vuông góc. Nếu chân trái nâng trước 6 lần thì sau đó chân phải cũng nâng lên 6 lần.

Yêu cầu: Đứng thẳng, hai vai thả lỏng, dần dần nâng chân với tốc độ nhanh. Một lượt từ 6 đến 8 lần, luyện tập nhiều lần.

- Hai chân thay nhau nâng cao gối



Hình 3



Hình 4

Mục đích: Hình thành động tác nâng cao gối theo ý thức và tăng cường tính linh hoạt.

Phương pháp: (Hình 3 - 5) Người đứng thẳng, hai chân thay nhau nâng gối vuông góc; chân phải một lần, chân trái một lần, thay nhau luyện tập.

Yêu cầu: Đứng thẳng, hai vai thả lỏng, dần dần nâng chân với tốc độ nhanh, lặp lại nhiều lần.



Hình 5

- Hai chân thay nhau nâng lên theo hướng nghiêng

Mục đích: Hình thành động tác nâng chân theo ý thức và tăng cường tính linh hoạt của cơ thể, đẩy nhanh khả năng thay đổi phương hướng.

Phương pháp: Một người đứng thẳng, đầu tiên hai chân thay nhau nâng nghiêng trái, sau đó đổi chân nghiêng phải (Hình 6 - 11).



Hình 6



Hình 7



Hình 8



Hình 9



Hình 10



Hình 11

Yêu cầu: Tập trên mặt đất, dần dần tăng tốc độ từ 6 đến 8 lần một lượt, tập lại nhiều lần.

- Liên tục nâng một chân và quay người chạy nhanh khi nghe thấy âm thanh

Mục đích: Hình thành động tác nâng một chân theo ý thức và tăng cường sự linh hoạt của cơ thể, đẩy nhanh năng lực chuyển phương hướng.



Phương pháp: (Hình 12, 13) Người đứng thẳng, nâng một chân nâng lên trên. Khi thầy giáo hoặc bạn bè hô khẩu lệnh, thì lập tức quay người chạy về phía trước.



Hình 12



Hình 13

Yêu cầu: Dần dần tăng tốc độ, quay người và chạy tới với tốc độ nhanh nhất từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Liên tục thay nâng chân và quay người chạy khi có khẩu lệnh

Mục đích: Hình thành động tác nâng chân theo ý thức và tăng cường tính linh hoạt của cơ thể, luyện tốc độ thay đổi phương hướng.

Phương pháp: Lập thể, liên tục thay chân nâng cao gối. Khi thầy giáo hoặc bạn bè hô khẩu lệnh, thì quay người chạy nhanh về phía trước.

Yêu cầu: Dần dần tăng nhanh tốc độ. Quay người và chạy với tốc độ nhanh nhất, từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



- Nhấc chân trên đất, khi nghe khẩu lệnh thì hai chân thay nhau nâng gối

Mục đích: Hình thành động tác nâng chân theo ý thức và tăng cường tính linh hoạt của cơ thể, thay đổi phương hướng nhanh.

Phương pháp: (Hình 14 - 18) Người đứng thẳng, nhấc chân nhanh. Khi thầy giáo hoặc bạn hô khẩu lệnh, thì bước chân lên trước một bước, sau đó nhanh chóng nâng gối.



Hình 14



Hình 15



Hình 16



Hình 17



Hình 18

Yêu cầu: Tập trên mặt đất, nâng cao chân phải nhanh, phản ứng nhanh, nâng gối phải nhanh. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Nâng cao đùi, sau đó nghe khẩu lệnh thì thay nhau nâng cao gối theo hướng nghiêng

Mục đích: Hình thành thói quen nâng cao đùi, tăng cường tính linh hoạt của cơ thể và nâng cao năng lực phản ứng.

Phương pháp: Người đứng thẳng, nâng cao chân. Khi thấy giáo hoặc bạn hô khẩu lệnh, thì lập tức chân bước nghiêng một bước, sau đó nhanh chóng nâng cao gối.

Yêu cầu: Thay nhau luyện tập nghiêng trái phải trên mặt đất, nâng cao đùi nhanh, phản ứng phải nhanh, nâng gối phải nhanh. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Chống đẩy trên đất, nghe khẩu lệnh thì nâng gối



Mục đích: Hình thành thói quen nâng cao gối, tăng cường tính linh hoạt của cơ thể và nâng cao khả năng phản ứng.

Phương pháp: Một người chống đẩy trên đất, thầy giáo hoặc bạn hô khẩu lệnh thì lập tức bước chân lên trước một bước, sau đó liên tục thay chân hoặc nâng cao gối (Hình 19 - 24).



Hình 19



Hình 20



Hình 21



Hình 22



Hình 23



Hình 24

Yêu cầu: Tập trên nền đất, động tác nâng cao chân phải nhanh, phản ứng nhanh, nâng gối nhanh. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Nằm cúi trên đất nghe khẩu lệnh thì nâng gối

Mục đích: Hình thành thói quen theo ý thức, tăng cường tính linh hoạt của cơ thể và nâng cao khả năng phản ứng.

Yêu cầu: Thay nhau luyện tập, nâng đùi phải nhanh, phản ứng nhanh, nâng gối nhanh. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Gập bụng trên đất, nghe khẩu lệnh rồi nâng cao đùi

Mục đích: Hình thành thói quen nâng cao đùi, tăng cường tính linh hoạt của cơ thể và nâng cao khả năng phản ứng.

Phương pháp: (Hình 25 - 28) Gập bụng về phía



trước. Khi thầy giáo hoặc bạn hô khẩu lệnh lập tức bước chân lên trước một bước, sau đó thay chân nâng cao gối.



Hình 25



Hình 26



Hình 27



Hình 28

Yêu cầu: Luyện tập trên nền đất, gập bụng nhanh, phản ứng nhanh, nâng gối nhanh. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



- Nhảy hướng thẳng qua lưng rồi nâng cao gối

Mục đích: Hình thành thói quen nâng gối, tăng cường tính linh hoạt của cơ thể.

Phương pháp: (Hình 29 - 35) Hai người luyện tập phối hợp với nhau: Một người hai tay chống gối, lưng ngang bằng; người kia sau khi nhảy qua lưng, thì liên tục nâng gối một lần hoặc nhiều lần, sau đó quay người lặp lại động tác.



Hình 29



Hình 30



Hình 31



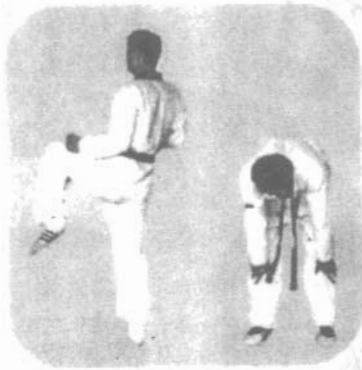
Hình 32



Hình 33



Hình 34



Hình 35

Yêu cầu: Khi nhảy qua phải nhanh, nâng gối phải nhanh. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



- Nhảy thẳng qua lưng rồi một chân liên tục nâng cao gối

Mục đích: Hình thành thói quen nâng gối và tăng cường tính linh hoạt cho cơ thể.

Phương pháp: Hai người luyện tập phối hợp với nhau: Một người hai tay chống gối, lưng ngang bằng; người kia sau khi nhảy qua, liên tục nâng gối một lần hoặc nhiều lần, sau đó lặp lại động tác.

Yêu cầu: Khi nhảy qua phải nhanh, nâng gối nhanh. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Nhảy thẳng qua lưng, thay chân nâng gối sang trái, phải

Mục đích: Hình thành thói quen nâng cao đùi và tăng cường tính linh hoạt.

Phương pháp: Hai người luyện tập phối hợp với nhau: Một người hai tay chống gối, lưng ngang bằng; người kia sau khi nhảy qua thì hai chân thay nhau nâng gối vuông góc liên tục hoặc một vài lần, sau đó quay người lặp lại động tác.

Yêu cầu: Khi nhảy qua phải nhanh, nâng gối cũng phải nhanh. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Nhảy hướng thẳng qua lưng rồi nâng cao gối sang trái, phải

Mục đích: Hình thành thói quen nâng gối liên tục và tăng cường tính linh hoạt của cơ thể.

Phương pháp: Hai người luyện tập phối hợp với nhau: Một người hai tay chống gối, lưng ngang bằng;



người kia sau khi nhảy qua lập tức nâng gối một lần hoặc nhiều lần, sau đó lặp lại động tác.

Yêu cầu: Nhảy qua phải nhanh, nâng gối nhanh. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Nhảy hướng nghiêng qua lưng rồi nâng gối sang trái, phải

Mục đích: Hình thành thói quen nâng gối có ý thức, tăng cường tính linh hoạt của cơ thể.

Phương pháp: Hai người luyện tập phối hợp với nhau: Một người hai tay chống gối, lưng ngang bằng; người kia sau khi nhảy qua thì hướng sang trái hoặc phải để nâng gối một hoặc nhiều lần, sau đó lặp lại động tác.

Yêu cầu: Nhảy qua phải nhanh, nâng gối phải nhanh. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Nhảy nghiêng qua lưng rồi nâng gối

Mục đích: Hình thành thói quen nâng gối có ý thức, tăng cường tính linh hoạt của cơ thể.

Phương pháp: Hai người luyện tập phối hợp với nhau: Một người hai tay chống gối, lưng ngang bằng; người kia sau khi nhảy qua thì liên tục giơ một chân 5 lần sau đó đổi chân, sau đó lặp lại động tác.

Yêu cầu: Nhảy qua phải nhanh, nâng gối phải nhanh. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Hai chân liên tục nâng gối chạm bia

Mục đích: Hình thành thói quen nâng gối theo ý thức và tăng cường tính linh hoạt cho cơ thể.



Phương pháp: (Hình 36 - 38) Hai người đứng quay mặt vào nhau, một người tay cầm bìa giữ thẳng bằng ở trước bụng hoặc trước ngực, người tập dùng chân phải và trái thay nhau nâng gối. Phương pháp này yêu cầu người tập mỗi lần nâng chân đầu gối phải chạm vào bìa, có thể hạn chế thời gian, trong thời gian nhất định phải đạt số lần nhiều nhất; cũng có thể quy định số lần để dùng thời gian ngắn nhất.



Hình 36



Hình 37



Hình 38



Yêu cầu: Nâng gối phải nhanh, đạt đến mục tiêu cao nhất. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Liên tục nâng một gối đơn chạm bìa

Mục đích: Hình thành thói quen nâng gối có ý thức, tăng cường tính linh hoạt cho cơ thể.

Phương pháp: (Hình 39 - 42) Hai người đứng quay mặt vào nhau, một người cầm bìa giữ thẳng bằng ở trước ngực hoặc bụng, người tập liên tục nâng gối một chân, sau đó đổi chân chạm bìa. Yêu cầu mỗi lần nâng gối đều chạm bìa, chân trái nâng lên 10 lần, sau đó đổi sang chân phải.



Hình 39



Hình 40



Hình 41



Hình 42



Có thể hạn chế thời gian, trong thời gian nhất định phải đạt số lần nhiều nhất; cũng có thể quy định số lần để dừng, sử dụng thời gian ngắn nhất.

Yêu cầu: Nâng gối phải nhanh, lặp lại nhiều lần.

- Liên tục nâng gối chạm bìa tay

Mục đích: Hình thành thói quen nâng cao gối có ý thức, tăng cường tính linh hoạt cho cơ thể.

Phương pháp: (Hình 43, 44) Hai người đứng quay mặt vào nhau, một người đặt hai tay trước ngực hoặc trước bụng, người tập liên tục nâng gối chạm tay. Yêu cầu mỗi lần nâng gối phải chạm tới tay người kia, có thể hạn chế thời gian để trong một thời gian ngắn nhất đạt được số lần tối đa.



Hình 43



Hình 44

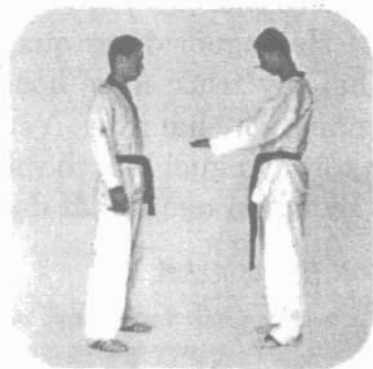
Yêu cầu: Nâng gối phải nhanh, phải đạt tới mục đích. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Chân phải và trái thay nhau nâng chạm tay

Mục đích: Hình thành thói quen nâng gối theo ý thức và tăng cường tính linh hoạt của cơ thể.



Phương pháp: (Hình 45 - 47) Hai người đứng đối mặt, một người đặt hai tay ngang bằng trước ngực hoặc bụng, người tập liên tục nâng gối chạm tay, có thể hạn chế thời gian để trong thời gian ngắn nhất đạt được số lần tối đa.



Hình 45



Hình 46



Hình 47



Yêu cầu: Nâng gối phải nhanh, phải đạt tới mục đích. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

2. Luyện tập bổ trợ nâng gậy hoặc chống tường

Cách luyện tập: Phương pháp tay nâng gậy hoặc chống tường được người tập sử dụng chủ yếu để thể hiện kỹ thuật, cũng có thể làm cho động tác linh hoạt hơn nâng ghế, nâng bàn.

- Tay nâng gậy, chân đá thẳng

Mục đích: Thể hiện được động tác đá chân thuần thực.

Phương pháp: (Hình 48, 49) Một người đứng thẳng, tay nâng gậy, luyện tập đá chân thẳng.



Hình 48



Hình 49

Yêu cầu: Luyện tập trên nền đất, hông không được ngồi xuống. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại động tác nhiều lần. Hai chân thay nhau tập.



- Tay nâng gậy, nâng gối rồi quay người (nâng gối đá ngang và quay hông)

Mục đích: Thể hiện được sự liên hoàn giữa hai động tác.

Phương pháp: Một người đứng thẳng, tay nâng gậy, bước một đá thẳng chân ra trước mặt, sau đó tập quay hông.

Yêu cầu: Nâng chân phải thẳng gối, khi quay người, chân và tay phải phối hợp nhịp nhàng. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần. Hai chân thay nhau tập.

- Tay nâng gậy, nâng gối đá chẻ lên trên (hoặc xuống dưới)

Mục đích: Thể hiện thành thực động tác đá chẻ.

Phương pháp: Một người đứng thẳng, tay nâng gậy, chân đá thẳng lên trên.

Yêu cầu: Cơ thể không được đổ về phía trước, mà đùi và chân phải làm chủ động tác. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần. Chân phải và chân trái thay nhau tập.

- Tay nâng gậy đá nghiêng (đùi đá nghiêng)

Mục đích: Thể hiện thành thực động tác đá nghiêng.

Phương pháp: Một người đứng thẳng, tay nâng gậy, luyện tập đá nghiêng về phía trước.

Yêu cầu: Khi mới tập thì phải tập chậm. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần. Hai chân thay nhau tập.

- Tay nâng gậy, chân đá sau (hoặc đạp sau)

Mục đích: Thể hiện thành thực động tác đá sau.

Phương pháp: Một người đứng thẳng, tay nâng gậy,



luyện tập động tác đá sau.

Yêu cầu: Khi bắt đầu tập nên tập chân. Hai chân thay nhau tập, Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Tay nâng gậy, chân đá nghiêng và lắc qua lắc lại

Mục đích: Thể hiện thành thực động tác này.

Phương pháp: Một người đứng thẳng, tay nâng gậy, luyện tập đá nghiêng.

Yêu cầu: Khi bắt đầu nên tập chậm, hai chân thay nhau tập. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Tay nâng gậy, chân đá xoáy về phía sau (thẳng chân sau)

Mục đích: Thể hiện thành thực động tác này.

Phương pháp: Một người đứng thẳng, khi mới bắt đầu tập thì không nên nâng gậy; khi động tác đá xoáy nhanh hơn thì nên nâng gậy.

Yêu cầu: Nên học tập động tác đá nghiêng sau trước rồi hãy tập động tác đá xoáy sau, hai chân thay nhau tập. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, tập lại nhiều lần.

3. Luyện tập để chuẩn bị cho các hoạt động

Phương pháp luyện tập: Các hoạt động chuẩn bị chủ yếu là các hoạt động được sử dụng trong quá trình luyện tập. Luyện tập phần lớn được hoàn thành trong quá trình di chuyển, một mặt nhằm phát huy tác dụng của cơ thể, mặt khác là luyện tập tốt các động tác chuẩn bị của cơ thể, các hoạt động điều tiết, tránh bị chấn thương, mặt



khác là luyện tập các động tác kỹ thuật cơ bản.

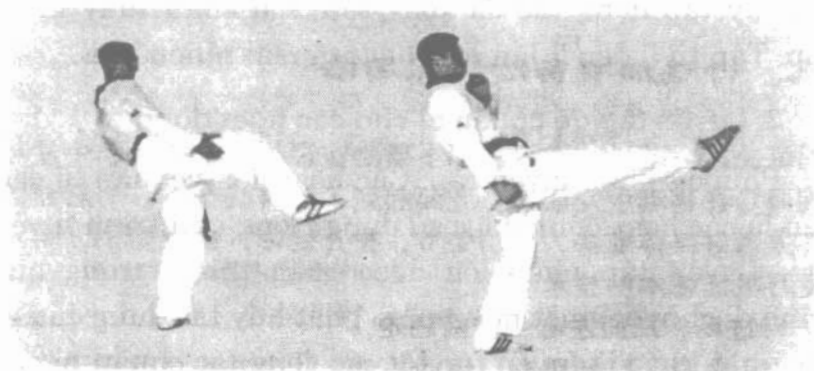
- Bước tiến lên, chân trái và phải thay nhau bước lên trước

Mục đích: Làm nóng cơ thể, cơ dẫn các cơ, điều tiết hoạt động, thể hiện thành thực động tác bước lên trước.

Phương pháp: (Hình 50 - 52) Một người hoặc hai người đứng thành hàng, sau đó bước tiến lên thực hiện động tác.



Hình 50



Hình 51



Hình 52

Yêu cầu: Khi mới bắt đầu tập nên tập chậm. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Bước tiến lên, co gối và đá thẳng sang bên trái và phải

Mục đích: Làm nóng cơ thể, co giãn các cơ, điều tiết hoạt động, nâng cao tính linh hoạt của cơ thể.

Phương pháp: (Hình 53 - 55) Một người hoặc hai người đứng thành một hàng, bước tiến lên, co gối và đá thẳng sang bên trái và bên phải.



Hình 53



Hình 54



Hình 55

Yêu cầu: Khi bắt đầu nên tập chậm, sau đó cường độ tăng dần cường độ. Tập 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Bước tiến lên, một chân liên tục co gối và bước tiến lên (hai chân đổi ở giữa)

Mục đích: Làm nóng cơ thể, co giãn các cơ, điều tiết hoạt động, nâng cao tính linh hoạt của cơ thể.

Phương pháp: Một người hoặc hai người đứng thành một hàng, bước tiến lên; chân trái co gối bước tiến lên sau đó đổi sang chân phải.

Yêu cầu: Khi bắt đầu nên tập chậm, sau đó tăng dần cường độ. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Bước tiến lên, chuẩn bị tư thế chiến đấu thực tế (hướng trái phải)

Mục đích: Làm nóng cơ thể, nâng cao tính linh hoạt của cơ thể, thành thực các bước tập.

Phương pháp: (Hình 56, 57) Một hoặc hai người đứng thành một hàng, bước tiến lên, chuẩn bị tư thế chiến đấu thực tế.



Yêu cầu: Khi mới bắt đầu nên tập từ từ, sau tăng dần cường độ. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 56



Hình 57

- Bước tiến lên, và quay hông khi nhảy lên không trung
Mục đích: Làm nóng cơ thể, nâng cao tính linh hoạt của cơ thể.

Phương pháp: (Hình 58) Một người hoặc hai người đứng thành một hàng, bước tiến lên và quay hông.



Hình 58



Yêu cầu: Quay hông nhiều lần. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Bước tiến lên, quay trái phải và nâng gối hai lần

Mục đích: Nâng cao tính linh hoạt của cơ thể. Thành thực động tác nâng gối.

Phương pháp: (Hình 59 - 61) Một hoặc hai người đứng thành một hàng, bước tiến lên, hình thành tư thế chiến đấu và nâng gối liên tục hai lần, sau đó đổi chân.

Yêu cầu: Hình thành tư thế phải nhanh, hai chân liên tục làm. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 59



Hình 60



Hình 61



- Bước tiến lên, hai chân thay nhau nâng gối liên tục hai lần

Mục đích: Làm nóng cơ thể, nâng cao tính linh hoạt của cơ thể, thành thạo động tác nâng gối.

Phương pháp: Một người hoặc hai người đứng thành hàng, bước tiến lên, hình thành tư thế chiến đấu và nâng gối liên tục hai lần, sau đó đổi chân.

Yêu cầu: Hình thành tư thế phải nhanh, hai chân thay nhau tập. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Bước tiến lên, quay trái phải 360°

Mục đích: Làm nóng cơ thể, nâng cao tính linh hoạt.

Phương pháp: (Hình 62 - 64) Một hoặc hai người đứng thẳng, bước lên trên quay trái, phải 360° .

Yêu cầu: Chân giơ không được cao quá, quay người phải nhanh. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 62



Hình 63



Hình 64

- Bước tiến lên, thực hiện động tác đá chân sau lên trước
Mục đích: Co giãn các cơ, các khớp, thể hiện động tác đá chân sau có kỹ thuật, làm nóng cơ thể.

Phương pháp: (Hình 65 - 67) Một hoặc hai người đứng thành hàng, bước tiến lên, luyện tập động tác đá sau thành thực.



Hình 65



Hình 66



Hình 67

Yêu cầu: Lúc mới đầu động tác phải chậm. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Bước tiến lên, thực hiện động tác đá chân trước lên thẳng

Mục đích: Co giãn các cơ, các khớp, thể hiện thành thực động tác đá thẳng lên trước, làm nóng cơ thể.

Phương pháp: (Hình 68, 69) Một hoặc hai người đứng thành một hàng, bước tiến lên và đá thẳng chân trước.



Hình 68



Hình 69



Yêu cầu: Khi mới bắt đầu nên tập chậm. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Bước tiến lên, luyện tập phản kích lại bằng chân sau

Mục đích: Co giãn các cơ, các khớp, thể hiện thành thực động tác đá thẳng lên trước, làm nóng cơ thể.

Phương pháp: (Hình 70 - 72) Một hoặc hai người đứng thành một hàng, bước tiến lên, luyện tập động tác đá ngang bằng chân sau.



Hình 70



Hình 71



Hình 72



Yêu cầu: Khi mới tập nên làm chậm, 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Bước tiến lên, thực hiện động tác đá chẻ

Mục đích: Co giãn các cơ và khớp, thể hiện thành thực động tác đá chẻ, làm nóng cơ thể.

Phương pháp: (Hình 73, 74) Một hoặc hai người đứng thành hàng, bước tiến lên, thực hiện động tác đá chỉ bằng chân trước.

Yêu cầu: Khi mới bắt đầu nên tập chậm. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 73



Hình 74

- Bước tiến lên, thực hiện động tác đá chẻ sang trái và phải

Mục đích: Co giãn các cơ và khớp, thể hiện thành thực động tác chẻ, làm nóng cơ thể.

Phương pháp: (Hình 75 - 77) Một hoặc hai người



đứng thành một hàng, bước tiến lên và thực hiện động tác đá chẻ.

Yêu cầu: Khi mới bắt đầu nên tập chậm. Tập từ 5 đến 7 lượt một lần, lặp lại nhiều lần.



Hình 75



Hình 76



Hình 77



- Bước tiến lên, chân trước đá cao lên

Mục đích: Co giãn các cơ và khớp, thể hiện thành thực động tác đá chẻ cao, làm nóng cơ thể.

Phương pháp: (Hình 78, 79) Một hoặc hai người đứng thành một hàng, bước tiến lên và thực hiện động tác đá cao.



Hình 78



Hình 79

Yêu cầu: Khi mới tập nên tập chậm từng động tác. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Bước tiến lên, chân sau đá cao lên

Mục đích: Co giãn các cơ và khớp, thể hiện thành thực động tác đá cao bằng chân sau, làm nóng cơ thể.

Phương pháp: (Hình 80, 81) Một hoặc hai người đứng thành một hàng, bước tiến lên và thực hiện động tác đá cao bằng chân sau.

Yêu cầu: Khi mới tập nên tập chậm. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 80



Hình 81

- Bước tiến lên, chân sau thực hiện động tác đá song phi
Mục đích: Co giãn các cơ và khớp, thể hiện thành thực động tác đá song phi, làm nóng cơ thể.

Phương pháp: (Hình 82 - 84) Một hoặc hai người đứng thành một hàng, bước tiến lên, thực hiện động tác đá song phi.



Hình 82



Hình 83



Hình 84

Yêu cầu: Khi mới bắt đầu nên tập chậm. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Bước tiến lên, chân trước thực hiện đá song phi

Mục đích: Co giãn các cơ, thể hiện thành thực động tác đá song phi, làm nóng cơ thể.

Phương pháp: Một hoặc hai người đứng thành một hàng, bước tiến lên và thực hiện động tác đá song phi bằng chân trước.

Yêu cầu: Khi mới bắt đầu nên tập chậm. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Bước tiến lên, chân sau thực hiện động tác tấn công trái, phải

Mục đích: Co giãn các cơ và khớp, thực hiện thành thực động tác tấn công bằng chân sau, làm nóng cơ thể.

Phương pháp: (Hình 85, 86) Một hoặc hai người đứng thành một hàng, bước tiến lên và thực hiện động tác tấn công.



Yêu cầu: Khi mới bắt đầu nên tập chậm. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 85



Hình 86

- Bước tiến lên, chân sau thực hiện động tác phản công

Mục đích: Co giãn các cơ và khớp, thể hiện thành thực động tác phản công bằng chân sau, làm nóng cơ thể.

Phương pháp: (Hình 87) Một hoặc hai người đứng thành một hàng, bước tiến lên thực hiện động tác tấn công.



Hình 87



Yêu cầu: Khi mới bắt đầu nên tập chậm. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Bước tiến lên, chân sau xoay lại thực hiện động tác đá phản công

Mục đích: Co giãn các cơ và khớp, thực hiện thành thực động tác đá xoay chân sau, làm nóng cơ thể.

Phương pháp: (Hình 88, 89) Một hoặc hai người đứng thành một hàng, bước tiến lên thực hiện phản công bằng đá xoay chân sau.



Hình 88



Hình 89

Yêu cầu: Khi mới bắt đầu nên tập chậm. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Bước tiến lên, thực hiện động tác đá tấn công nghiêng

Mục đích: Co giãn cơ và khớp, thể hiện thành thực động tác đá tấn công, làm nóng cơ thể.

Phương pháp: (Hình 90, 91) Một hoặc hai người

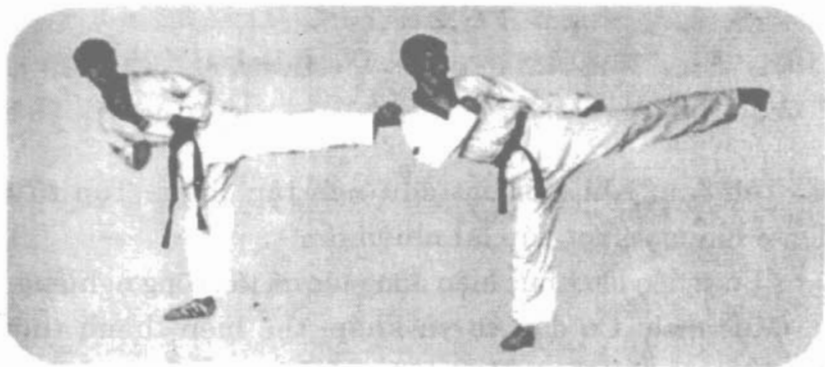


đứng thành một hàng, bước tiến lên, thực hiện động tác đá tấn công.

Yêu cầu: Khi mới tập nên tập chậm. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 90



Hình 91



- Bước tiến lên, thực hiện động tác đá phản công nghiêng

Mục đích: Co giãn các cơ và khớp thực hiện thành thực động tác đá phản công nghiêng, làm nóng cơ thể.

Phương pháp: Một hoặc hai người đứng thành hàng, thực hiện động tác đá phản công nghiêng.

Yêu cầu: Khi mới bắt đầu nên tập chậm. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Bước tiến lên, thực hiện đá phản công sang trái phải

Mục đích: Co giãn các cơ và khớp, thực hiện thành thực động tác đá phản công sang trái phải, làm nóng cơ thể.

Phương pháp: (Hình 92, 93) Một hoặc hai người đứng thành một hàng, bước tiến lên, thực hiện động tác đá phản công.



Hình 92



Hình 93



Yêu cầu: Khi mới bắt đầu nên tập chậm. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Bước tiến lên, thực hiện động tác đấm quyền sang trái, phải

Mục đích: Co giãn các cơ và khớp, thể hiện thành thực động tác đấm quyền, làm nóng cơ thể.

Phương pháp: (Hình 94, 95) Một hoặc hai người đứng thành một hàng, bước tiến lên, thực hiện động tác đấm quyền.

Yêu cầu: Khi mới tập nên tập chậm. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 94



Hình 95

- Bước tiến lên, thực hiện các động tác: Đá thẳng chân, đá nghiêng, đá cao, đá sau, đá trước

Mục đích: Co giãn các cơ và khớp, làm nóng cơ thể.

Phương pháp: Một hoặc hai người đứng thành một hàng, bước tiến lên, thực hiện các động tác đá chân.



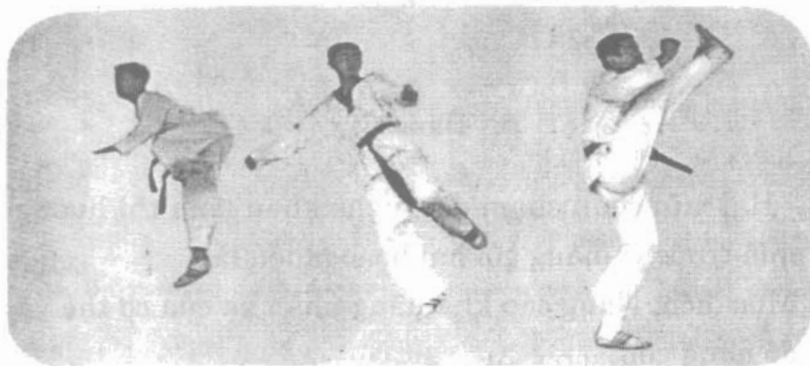
Yêu cầu: Khi bắt đầu nên tập chậm. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Bước tiến lên, thực hiện các động tác tổng hợp

Mục đích: Co giãn các cơ và khớp, thể hiện thành thực các động tác tổng hợp, làm nóng cơ thể.

Phương pháp: (Hình 96) Một hoặc hai người đứng thành một hàng, bước tiến lên, thực hiện tổng hợp các động tác.

Yêu cầu: Khi mới bắt đầu nên tập chậm. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 96

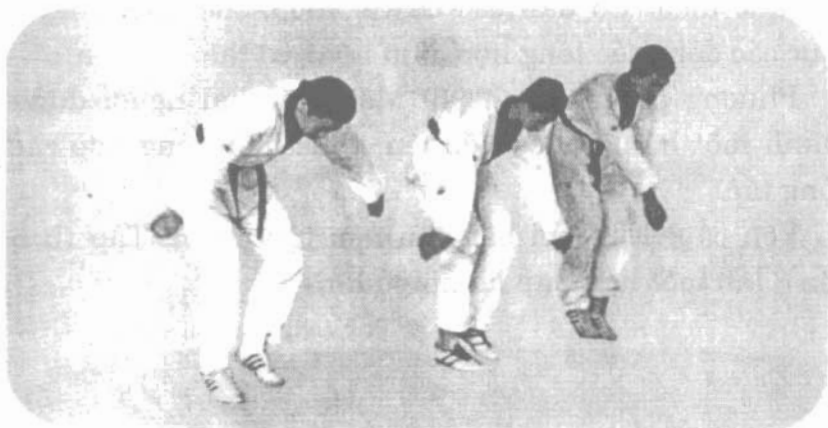
- Hai mũi chân chạm đất 10 lần

Mục đích: Nâng cao khả năng phản ứng của bản thân, làm nóng cơ thể.

Phương pháp: (Hình 97) Một hoặc hai người đứng thành một hàng, hai chân đứng trên đất và nhảy chạm đất 10 lần.



Yêu cầu: Hai chân chạm đất với tần số nhanh, lặp lại nhiều lần.



Hình 97

- Hai mũi chân chạm đất, nghe khẩu lệnh thì hướng về phía trước và nâng gối hai hoặc nhiều lần

Mục đích: Nâng cao khả năng phản xạ của cơ thể và tốc độ nâng gối.

Phương pháp: (Hình 98 - 100) Một hoặc hai người đứng thành một hàng, hai chân chạm đất. Khi thấy giáo hoặc bạn hô khẩu lệnh, lập tức bước lên trước một bước và thực hiện nâng gối sang trái, phải thay nhau.

Yêu cầu: Hai chân chạm đất phải nhanh, phản xạ và tốc độ nâng gối phải nhanh. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 98



Hình 99



Hình 100

- Đứng chân trước chân sau, nghe khẩu lệnh thì lập tức thực hiện động tác tấn công hoặc phản công

Mục đích: Nâng cao khả năng kết hợp động tác trong thực tiễn chiến đấu và khả năng thực hiện động tác, làm nóng cơ thể.



Phương pháp: (Hình 101 - 104) Một hoặc hai người đứng thành một hàng, thực hiện động tác bước lên phía trước. Khi thầy giáo hoặc bạn hô khẩu lệnh, thì sử dụng kết hợp các đòn phản công hoặc tấn công.

Yêu cầu: Các động tác thực hiện phải nhanh. Tập 2 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 101



Hình 102



Hình 103



Hình 104



- Bước tiến lên, đứng nghiêng thực hiện các động tác tấn công hoặc phòng thủ tự do

Mục đích: Nâng cao khả năng kết hợp động tác trong thực tiễn và khả năng thực hiện động tác, làm nóng cơ thể.

Phương pháp: (Hình 105 - 108) Một hoặc hai người đứng thành một hàng, di chuyển nghiêng người đồng thời thực hiện các động tác tấn công hoặc phòng thủ tự do.



Hình 105



Hình 106



Hình 107



Hình 108



Yêu cầu: Kết hợp sử dụng kỹ thuật trong chiến đấu. Tập hai lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Bước tiến lên, bạn tập mặc đồ bảo hộ, tự do thực hiện động tác tấn công hoặc phòng thủ

Mục đích: Nâng cao khả năng chiến đấu thực tiễn, làm nóng cơ thể.

Phương pháp: (Hình 109, 110) Hai người kết hợp, một người mặc đồ bảo vệ, người kia thực hiện động tác tấn công hoặc phòng thủ.

Yêu cầu: Kết hợp cả kỹ thuật trong chiến đấu. Tập 2 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 109



Hình 110

- Bước tiến lên, bạn tập cầm búa, thực hiện các động tác tấn công hoặc phòng thủ

Mục đích: Nâng cao khả năng chiến đấu thực tế, làm nóng cơ thể.

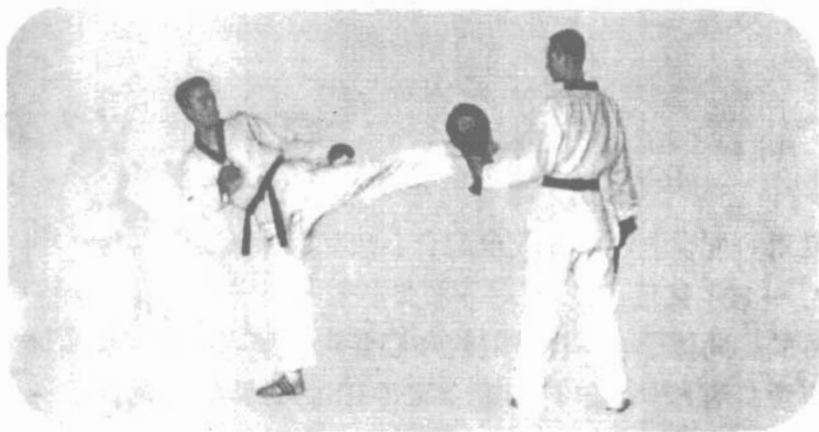


Phương pháp: (Hình 111, 112) Hai người kết hợp, một người cầm búa, người kia thực hiện các động tác tấn công hoặc phòng thủ.

Yêu cầu: Kết hợp kỹ thuật vào trong chiến đấu thực tiễn. Tập 2 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 111



Hình 112



4. Luyện tập trong chiến đấu thực tế

Phương pháp luyện tập: Điều kiện thực tế đặt ra yêu cầu, hạn chế cho chiến đấu thực tế. Phương pháp này thường được áp dụng trong thái quyền đạo. Ví dụ như, yêu cầu trong một hiệp hai bên chỉ được dùng đòn đá ngang để tấn công hoặc phản công. Một bên chỉ có thể dùng đá trước và đá chẻ để tấn công, còn bên kia chỉ có thể dùng đá sau và đá chẻ để tấn công, không được chủ động tấn công.

Ưu điểm của phương pháp này là hướng vào tính mạnh, tính hiệu quả và nâng cao năng lực chiến đấu của vận động viên, thường được áp dụng tập trong giai đoạn đầu và tập chiến thuật. Điều kiện chiến đấu thực tế thường gồm những phương diện sau:

- Một bên chủ yếu luyện kỹ thuật tấn công

Mục đích: Phối hợp với bạn tập tìm ra thời cơ và tư thế thuận lợi để hoàn thành kỹ thuật tấn công.



Hình 113



Hình 114



Phương pháp: (Hình 113, 114) Hai người phối hợp chiến đấu, người tập dùng 100% năng lực để chủ động sử dụng kỹ thuật, bạn tập dùng 50% năng lực, chủ yếu là phối hợp với nhau.

Yêu cầu: Bạn tập không thể hoàn toàn phối hợp mà phải có cả tấn công và phòng ngự.

- Một bên chủ yếu luyện kỹ thuật phản công

Mục đích: Phối hợp với bạn tập để tìm ra thời cơ và tư thế thuận lợi để hoàn thành kỹ thuật phản công.

Phương pháp: Hai người kết hợp, bạn tập dùng 80% sức mạnh để tấn công, quan trọng là phối hợp. Người tập dùng 100% năng lực để phản công.

Yêu cầu: Bạn tập không thể hoàn toàn phối hợp mà phải có cả tấn công và phòng ngự.

- Một bên chủ yếu tập tấn công và phản công

Mục đích: Phối hợp với bạn tập để tạo ra thời cơ và tư thế thuận lợi sau đó tiến hành kỹ thuật tấn công và phản công.

Phương pháp: Hai người phối hợp, bạn tập dùng 80% sức mạnh để tấn công, người tập dùng 100% năng lực để tấn công và phản công.

Yêu cầu: Bạn tập không thể hoàn toàn phối hợp mà cần có cả tấn công và phòng thủ.

- Luyện tập một kỹ thuật tấn công chủ yếu nhưng hạn chế, kỹ thuật phản công không hạn chế kỹ thuật tấn công

Mục đích: Thành thạo và cường điệu hóa kỹ thuật tấn công.



Phương pháp: Hai người phối hợp, bạn tập dùng 80% hoặc 100% sức mạnh để tấn công. Người tập chủ yếu dùng kỹ thuật, ví dụ khi tấn công chỉ dùng kỹ thuật tấn công bằng chân sau, thì những động tác khác không thể sử dụng. Nhưng kỹ thuật phản công lại không hạn chế.

Yêu cầu: Bạn tập phải tự tạo áp lực cho mình, không được hoàn toàn phối hợp mà phải có cả tấn công và phòng ngự.

- Luyện một kỹ thuật phản công, hạn chế kỹ thuật phản công, không hạn chế kỹ thuật tấn công

Mục đích: Thành thực và tăng cường hóa kỹ thuật phản công.

Phương pháp: Hai người phối hợp tập luyện, bạn tập dùng 100% sức mạnh tấn công. Người tập dùng đòn phản công chủ yếu, ví dụ khi tấn công chỉ dùng đòn đá xoáy chân sau, các đòn khác không được sử dụng, không hạn chế đòn tấn công.

Yêu cầu: Người phối hợp phải tự tăng áp lực cho bản thân, không được nghĩ mình chỉ là người phối hợp. Do vậy, cả tấn công và phòng thủ đều phải có.

- Tập một kỹ thuật tấn công hoặc phản công, nhưng hạn chế hai kỹ thuật này

Mục đích: Luyện thành thực kỹ thuật này và tăng cường hóa kỹ thuật phản công.

Phương pháp: Hai người phối hợp tập, bạn tập dùng 80% hoặc 100% sức mạnh để tấn công. Người tập dùng chủ yếu một đòn tấn công hoặc phản công. Nếu khi tấn công dùng đòn đá sau và đá chẻ tấn công và đá trước và



đá chẻ phản công, thì những động tác khác không được sử dụng.

Yêu cầu: Người phối hợp phải tự tạo áp lực cho mình, không nghĩ mình là người phối hợp, phải có cả tấn công và phòng ngự.

- Tập một kỹ thuật tấn công và phản công, hạn chế kỹ thuật tấn công của người phối hợp

Mục đích: Thành thạo kỹ thuật tấn công và phản công.

Phương pháp: Hai người phối hợp, hạn chế kỹ thuật tấn công của bạn tập. Người tập chỉ dùng một kỹ thuật tấn công và phản công, ví dụ hạn chế kỹ thuật của bạn tập, bạn tập chỉ được dùng một động tác như là đá song phi bằng chân sau thì người tập khi tập chỉ dùng động tác tấn công là đá chẻ bằng chân sau và động tác phản công là đá chẻ bằng chân trước. Những động tác khác không được sử dụng.

Yêu cầu: Người phối hợp phải tự tạo áp lực cho mình, không nghĩ mình chỉ là người phối hợp, phải có cả tấn công và phòng ngự.

- Tập một kỹ thuật tấn công và phản công chủ yếu, hạn chế kỹ thuật phản công của người tập

Mục đích: Thành thạo kỹ thuật tấn công và phản công.

Phương pháp: Hai người phối hợp, hạn chế kỹ thuật tấn công của người tập cùng. Người tập chủ yếu dùng một kỹ thuật tấn công hoặc phản công.

Yêu cầu: Người phối hợp phải tự tạo áp lực cho mình, không nghĩ mình chỉ là người phối hợp, phải có cả tấn công và phòng ngự.

- Tập một kỹ thuật tấn công hoặc phản công là chủ yếu, hai bên đều hạn chế kỹ thuật tấn công như nhau

Mục đích: Thành thạo kỹ thuật tấn công và phản công.

Phương pháp: Hai bên phối hợp tập và hạn chế kỹ thuật tấn công như nhau. Người tập sử dụng một kỹ thuật tấn công và phản công, hai bên đều hạn chế kỹ thuật tấn công.

Yêu cầu: Người phối hợp phải tự tạo áp lực cho mình, không nghĩ mình chỉ là người phối hợp, phải có cả tấn công và phòng thủ.

- Tập một kỹ thuật tấn công và phản công là chủ yếu, hai bên đều hạn chế kỹ thuật phản công

Mục đích: Thành thạo kỹ thuật tấn công và phản công.

Phương pháp: Hai người phối hợp tập, người tập dùng một động tác tấn công và phản công chủ yếu. Hai bên đều hạn chế kỹ thuật phản công, ví dụ dùng chân trước đá ngang rồi, thì những động tác khác không thể sử dụng.

Yêu cầu: Người phối hợp phải tự tạo áp lực cho mình, không nghĩ mình chỉ là người phối hợp, phải có cả tấn công và phòng thủ đều phải có.

- Luyện tổng hợp các kỹ thuật tấn công

Mục đích: Thể hiện thành thực các kỹ thuật tấn công.

Phương pháp: Hai người phối hợp tập, bạn tập dùng 80% hoặc 100% sức mạnh để tấn công. Người tập dùng các kỹ thuật tấn công tổng hợp. Không hạn chế kỹ thuật phản công.



Yêu cầu: Người phối hợp phải tự tạo ra áp lực cho mình, không nghĩ mình chỉ là người phối hợp, phải có cả tấn công và phòng thủ.

- Luyện tổng hợp các kỹ thuật phản công

Mục đích: Phối hợp cùng bạn tập tạo ra thời cơ và tư thế thuận lợi để hoàn thành bài tập.

Phương pháp: Hai người phối hợp tập, bạn tập dùng 80% sức mạnh tấn công. Người tập dùng 100% sức mạnh để phản công, không hạn chế kỹ thuật tấn công.

Yêu cầu: Người phối hợp cần chú ý cả tấn công và phòng thủ.

- Một bên chủ yếu dùng kỹ thuật tấn công và phản công

Mục đích: Phối hợp cùng bạn tập tạo ra thời cơ và tư thế thuận lợi để hoàn thành bài tập.

Phương pháp: Hai người phối hợp tập, bạn tập dùng 80% sức mạnh tấn công, người tập dùng 100% sức mạnh để tấn công và phản công.

Yêu cầu: Người phối hợp cần chú ý cả tấn công và phòng thủ.

- Tập chủ yếu một kỹ thuật tấn công nhưng có hạn chế, không hạn chế kỹ thuật phản công.

Mục đích: Thành thực kỹ thuật tấn công.

Phương pháp: Hai bên phối hợp tập, bạn tập dùng 80 - 100% sức mạnh để tấn công. Người tập sử dụng một kỹ thuật tấn công, ví dụ khi tập chỉ dùng đá sau để tấn công, các động tác khác không được dùng. Không hạn

chế kỹ thuật phản công.

Yêu cầu: Kỹ thuật của bạn tập không hạn chế.

- Tập chủ yếu một kỹ thuật phản công nhưng có hạn chế, kỹ thuật tấn công không hạn chế

Mục đích: Thành thạo kỹ thuật phản công.

Phương pháp: Hai bên phối hợp tập, bạn tập dùng 100% sức mạnh để tấn công. Người tập dùng một kỹ thuật để phản công, ví dụ khi tập dùng động tác đá xoáy ra sau để phản công thì những động tác khác không được dùng. Kỹ thuật tấn công không hạn chế.

Yêu cầu: Kỹ thuật của người phối hợp không hạn chế.

- Tập chủ yếu một động tác kỹ thuật tấn công và phản công nhưng có hạn chế

Mục đích: Thành thạo kỹ thuật tấn công và phản công tổng hợp.

Phương pháp: Hai người phối hợp tập, bạn tập dùng 80% đến 100% sức mạnh để tấn công. Người tập dùng một kỹ thuật tấn công và phản công chủ yếu, ví dụ, khi tập dùng kỹ thuật đá chẻ trước để tấn công và đá sau để phản công, thì các động tác khác không được sử dụng.

Yêu cầu: Không hạn chế kỹ thuật của bạn tập.

- Tập chủ yếu một kỹ thuật tấn công và phản công, hạn chế kỹ thuật tấn công của bạn tập

Mục đích: Thành thạo kỹ thuật tấn công và phản công.

Phương pháp: Hai người phối hợp tập, người tập chủ yếu sử dụng một kỹ thuật tấn công và phản công, các kỹ thuật khác không được sử dụng.



Yêu cầu: Người phối hợp tự tạo áp lực, không nghĩ mình chỉ là người phối hợp, phải có cả tấn công và phòng thủ.

- Tập chủ yếu một kỹ thuật tấn công và phản công, hạn chế kỹ thuật phản công của bạn tập

Mục đích: Thành thạo kỹ thuật tấn công và phản công tổng hợp.

Phương pháp: Hai người phối hợp tập, hạn chế kỹ thuật tấn công của bạn tập. Người tập sử dụng một kỹ thuật tấn công, các kỹ thuật khác không được sử dụng.

Yêu cầu: Bạn tập phải tự tạo áp lực, không nghĩ mình chỉ là người phối hợp, phải có cả tấn công và phòng thủ.

- Tập chủ yếu một kỹ thuật tấn công và phản công, hai bên đều hạn chế kỹ thuật tấn công

Mục đích: Thành thạo kỹ tấn công và phản công.

Phương pháp: Hai người phối hợp tập, hai bên đều hạn chế kỹ thuật tấn công. Người tập chủ yếu sử dụng một kỹ thuật tấn công hoặc phản công, những kỹ thuật khác không được sử dụng.

Yêu cầu: Bạn tập phải tự tạo áp lực, không nghĩ mình chỉ là người phối hợp, phải có cả tấn công và phòng thủ.

- Tập chủ yếu một kỹ thuật tấn công và phản công, hai bên đều hạn chế kỹ thuật phản công

Mục đích: Thành thạo kỹ tấn công và phản công.

Phương pháp: Hai người phối hợp tập, hai bên hạn



chế kỹ thuật phản công. Người tập chủ yếu dùng một kỹ thuật tấn công và phản công, các kỹ thuật khác không được sử dụng.

Yêu cầu: Bạn tập phải tự tạo áp lực, không nghĩ mình chỉ là người phối hợp, phải có cả tấn công và phòng thủ.



PHƯƠNG PHÁP TẬP CÁC BƯỚC ĐÁNH TRÊN KHÔNG

1. Luyện tập đánh trên không

Phương pháp tập luyện: Đánh trên không cũng tương đối giống như đánh với đích bia và đồ bảo hộ, thường được vận động viên thái quyền đạo sử dụng. Nó chủ yếu được kết hợp với những động tác và kỹ thuật chiến đấu, một hoặc hai người cùng luyện tập đều được. Trong quá trình chuẩn bị, khi người tập mới bắt đầu, thì người tập một mình tập kết hợp với các động tác, khi tập chiến thuật dùng tới phương pháp đánh trên không.

Luyện tập cố định trên đất

Phương pháp luyện tập: Tập cố định trên đất giống như tập bước tiến lên, nhưng tập trong phạm vi cố định, có thể kết hợp các bước tập. Địa điểm không cần quá rộng, mà phương pháp tập bước tiến lên chính là liên tục di chuyển để thực hiện các động tác kỹ thuật.

- Tư thế chiến đấu cơ bản

Mục đích: Luyện tập vị trí, tư thế đứng chính xác.

Phương pháp: (Hình 155) Một người đứng theo tư thế chiến đấu cơ bản. Luyện tập tư thế quay trái, phải.

Yêu cầu: Luyện tập trên đất, hai vai thả lỏng, hai





gối hơi cong, hơi gập bụng. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 115

- Nâng gối thẳng

Mục đích: Luyện tập nâng gối, có lợi cho đá ngang.

Phương pháp: (Hình 116, 117) Một người đứng thẳng theo tư thế chiến đấu cơ bản, nâng thẳng gối.



Hình 116



Hình 117



Yêu cầu: Luyện tập trên đất, mỗi tập nên tập chậm, chân và đùi phối hợp chuyển động. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Duỗi thẳng cổ chân

Mục đích: Duỗi thẳng cổ chân.

Phương pháp: (Hình 118, 119) Một người đứng trên đất, hướng mặt về phía trước, nâng gối hơi co vào trong, duỗi thẳng cổ chân, từ từ đưa ra.



Hình 118



Hình 119

Yêu cầu: Luyện tập trên đất, đùi không được chuyển động theo cổ chân. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá trên không (đá về phía trước)

Mục đích: Luyện tập đá thẳng.

Phương pháp: (Hình 120 - 122) Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, tập đá về phía trước. Hai chân thay đổi.



Hình 120



Hình 121



Hình 122

Yêu cầu: Luyện tập trên đất, dần dần đá cao lên.
Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá ngang về phía trước

Mục đích: Luyện tập đá ngang về phía trước.

Phương pháp: (Hình 123, 124) Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, luyện tập đá ngang về phía trước. Hai chân thay nhau tập.



Yêu cầu: Luyện tập trên đất, tăng dần cường độ. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 123



Hình 124

- Đá ngang bằng chân sau

Mục đích: Luyện tập đá ngang bằng chân sau.

Phương pháp: (Hình 125, 126) Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, luyện tập đá chân sau, đá ngang về phía trước, hai chân thay nhau tập.



Hình 125



Hình 126



Yêu cầu: Luyện tập trên đất, tăng dần cường độ.
Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá cao về phía trước (đá bằng chân trước)

Mục đích: Luyện tập đá cao trên không.

Phương pháp: (Hình 127, 128) Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, luyện tập đá cao chân về phía trước. Hai chân thay nhau tập.



Hình 127



Hình 128

Yêu cầu: Luyện tập trên đất, có thể dùng đá vào phần đầu của đối phương. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá cao về phía trước (đá bằng chân sau)

Mục đích: Luyện tập đá cao bằng chân sau.

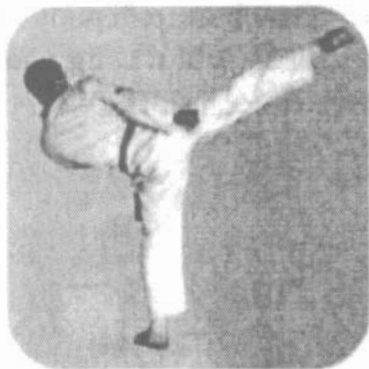
Phương pháp: (Hình 129, 130) Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, luyện tập đá cao chân về phía sau, hai chân thay nhau tập.



Yêu cầu: Luyện tập trên đất, dùng chân để đá vào phần đầu của đối phương. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 129



Hình 130

- Chân trước đá phản công ngang

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá phản công.

Phương pháp: (Hình 131, 132) Hai người đứng theo tư thế tập cơ bản, một người tấn công, người kia sử dụng chân trước để phản công. Hai chân thay nhau tập.



Hình 131



Hình 132



- Chân bước đá phản công cao lên trên không

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá phản công.

Phương pháp: (Hình 133, 134) Hai người đứng theo tư thế cơ bản, một người tấn công, một người sử dụng chân trước phản công vào phần trên của người kia, hai chân thay nhau tập.



Hình 133



Hình 134

Yêu cầu: Luyện tập trên đất, hai người thay nhau tập. Dùng động tác để tấn công vào phần trên của đối phương. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

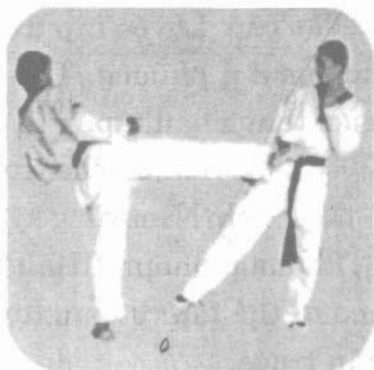
- Chân sau đá phản công ngang

Mục đích: Nắm chắc kỹ thuật đá phản công.

Phương pháp: (Hình 135, 136) Hai người đứng theo tư thế tập cơ bản, một người tấn công, người kia dùng động tác chân sau đá phản công ngang vào phần bụng đối phương. Hai chân thay nhau tập.



Hình 135



Hình 136

Yêu cầu: Luyện tập trên đất, hai người thay nhau tập. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt

- Chân sau đá phản công cao

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá tấn công.

Phương pháp: (Hình 137, 138) Hai người đứng theo tư thế tập cơ bản, một người tấn công, người kia dùng chân sau đá phản công cao. Hai chân thay nhau tập.



Hình 137



Hình 138



Yêu cầu: Luyện tập trên đất, dùng chân đá vào phần đầu của đối phương. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt. Hai người thay nhau tập.

- Chân trước đá chẻ trong không trung

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá chẻ bằng chân trước.

Phương pháp: (Hình 139, 140) Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, luyện tập kỹ thuật đá chẻ bằng chân trước.



Hình 139



Hình 140

Yêu cầu: Luyện tập trên đất. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá chẻ bằng chân sau

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá chẻ bằng chân sau.

Phương pháp: (Hình 141, 142) Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, luyện tập đá chẻ bằng chân sau.



Yêu cầu: Luyện tập trên đất. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 141



Hình 142

- Đá chẻ vào phía trong

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá chẻ.

Phương pháp: (Hình 143, 144) Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, luyện tập đá chẻ trong. Hai chân thay nhau tập.



Hình 143



Hình 144



Yêu cầu: Luyện tập trên đất. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Nhảy lên đá chẻ trên không

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá chẻ.

Phương pháp: (Hình 145 - 147) Một người đứng theo tư thế cơ bản, nhảy lên trước thực hiện động tác đá chẻ trên không. Hai chân thay nhau tập.



Hình 145



Hình 146



Hình 147



Yêu cầu: Luyện tập trên đất. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Phản công bằng chân trước đá chẻ

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật phản công bằng chân trước đá chẻ.

Phương pháp: (Hình 148, 149) Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, luyện tập đá chẻ bằng chân trước. Hai chân thay nhau tập.



Hình 148



Hình 149

Yêu cầu: Luyện tập trên đất. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Phản công bằng chân sau đá chẻ

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật phản công bằng chân sau đá chẻ.

Phương pháp: (Hình 150, 151) Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, luyện tập đá chẻ bằng chân sau. Hai chân thay nhau tập.



Yêu cầu: Luyện tập trên đất. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 150



Hình 151

- Tấn công bằng đá chân sau

Mục đích: Luyện tập tấn công bằng đá chân sau.

Phương pháp: (Hình 152, 153) Một người tập theo tư thế tập cơ bản, luyện tập kỹ thuật đá tấn công bằng chân sau, hai chân thay nhau tập.



Hình 152



Hình 153



Yêu cầu: Luyện tập trên đất, dần đá cao lên. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Phản công bằng đá chân sau

Mục đích: Luyện tập đá phản công bằng chân sau.

Phương pháp: (Hình 154) Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, luyện tập kỹ thuật đá phản công chân sau. Hai chân thay nhau tập.



Hình 154

Yêu cầu: Luyện tập trên đất, tăng dần cường độ. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá gập chân sau

Mục đích: Luyện tập đá gập chân sau.

Phương pháp: (Hình 155) Một người tập tư thế cơ bản, luyện tập kỹ thuật đá chân sau. Hai chân thay nhau tập.

Yêu cầu: Luyện tập trên đất. Trong tấn công và phản công đều có thể dùng động tác này. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 155

- Đá nghiêng bằng chân trước

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá nghiêng, được sử dụng trong cả tấn công và phản công.

Phương pháp: (Hình 156, 157) Một người đứng theo tư thế cơ bản, thực hiện đá nghiêng bằng chân trước. Hai chân thay nhau tập.



Hình 156



Hình 157



Yêu cầu: Luyện tập trên đất. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá nghiêng bằng chân sau

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá sau, được sử dụng trong cả tấn công và phản công.

Phương pháp: (Hình 158, 159) Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, thực hiện đá nghiêng bằng chân sau. Hai chân thay nhau tập.



Hình 158



Hình 159

Yêu cầu: Luyện tập trên đất. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Tấn công bằng đá song phi lên trước

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá song phi, sử dụng trong tấn công.

Phương pháp: (Hình 160 - 162) Một người đứng theo tư thế cơ bản, chân trước tấn công lên trước và thực hiện đá song phi.



Yêu cầu: Luyện tập trên đất. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 160



Hình 1z61



Hình 162

- Tấn công bằng chân sau đá song phi

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá song phi, sử dụng trong tấn công.



Phương pháp: (Hình 163 - 165) Một người đứng theo tư thế cơ bản, chân sau tấn công lên trước và thực hiện đá song phi.



Hình 163



Hình 164



Hình 165

Yêu cầu: Luyện tập trên đất. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



- Phản công bằng đá song phi (chân trước đá trước)
Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá song phi, sử dụng khi phản công.

Phương pháp: (Hình 166 - 168) Một người tập theo tư thế tập cơ bản, chân trước đá phản công trước sau đó đến chân sau. Hai chân thay nhau tập.



Hình 166



Hình 167



Hình 168



Yêu cầu: Luyện tập trên đất. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Phản công bằng đá song phi (chân sau đá trước)

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá song phi, sử dụng khi phản công.

Phương pháp: (Hình 169 - 171) Một người tập theo tư thế tập cơ bản, chân sau đá phản công trước sau đó tới chân trước. Hai chân thay nhau tập.



Hình 169



Hình 170



Hình 171



Yêu cầu: Luyện tập trên đất. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá xoáy bằng chân sau

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá xoáy.

Phương pháp: (Hình 172, 173) Một người đứng theo tư thế chuẩn bị, luyện tập đá xoáy bằng chân sau.

Yêu cầu: Luyện tập trên đất. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 172



Hình 173

- Đá xoáy tròn

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá xoáy tròn.

Phương pháp: (Hình 174 - 176) một người đứng theo tư thế chuẩn bị cơ bản, luyện tập kỹ thuật đá xoáy. Hai chân thay nhau tập.

Yêu cầu: Luyện tập trên đất. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 174



Hình 175



Hình 176

- Đá nghiêng cao

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá nghiêng.

Phương pháp: (Hình 177, 178) Một người đứng theo tư thế cơ bản, thực hiện động tác đá nghiêng.

Yêu cầu: Luyện tập trên đất. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 177



Hình 178

- Đấm quyền về phía trước

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đấm quyền.

Phương pháp: (Hình 179, 180) Một người đứng theo tư thế cơ bản, thực hiện động tác đấm quyền lên trước. Hai tay thay nhau đấm.



Hình 179



Hình 180



Yêu cầu: Luyện tập trên đất. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đấm quyền về phía trước

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đấm quyền.

Phương pháp: (Hình 181 - 183) Một người đứng theo tư thế cơ bản, thực hiện động tác đấm quyền lên trước. Hai tay thay nhau đấm.

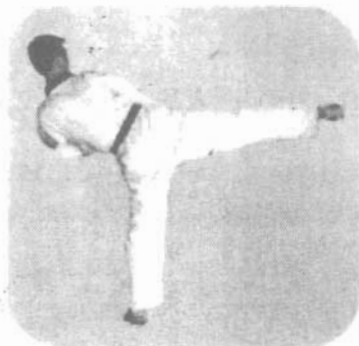
Yêu cầu: Luyện tập trên đất. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 181



Hình 182



Hình 183



- Đấm quyền về phía trước kết hợp với đá nghiêng
Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá nghiêng kết hợp với đấm quyền.

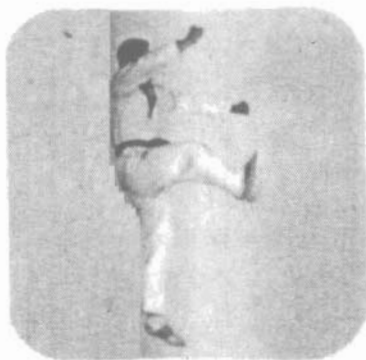
Phương pháp: (Hình 184 - 187) Một người đứng theo tư thế chuẩn bị, thực hiện đấm quyền về phía trước kết hợp đá chẻ vào trong. Hai tay đấm, hai chân thay nhau đá.



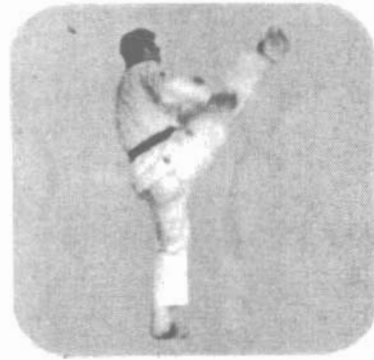
Hình 184



Hình 185



Hình 186



Hình 187



Yêu cầu: Luyện tập trên đất. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đắm quyền về phía trước kết hợp với đá song phi (chân trước đá trước)

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá song phi kết hợp với đắm quyền.



Hình 188



Hình 189



Hình 190



Hình 191



Phương pháp: (Hình 188 - 191) Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, thực hiện động tác đấm quyền về phía trước và kết hợp với đá song phi. Hai tay nhau đấm, hai chân thay nhau đá.

Yêu cầu: Luyện tập trên đất. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đấm quyền về phía trước kết hợp đá song phi (chân sau đá trước)

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đấm quyền kết hợp với đá song phi.

Phương pháp: (Hình 192 - 195) Một người đứng theo tư thế chuẩn bị cơ bản, thực hiện động tác đấm quyền và đá song phi với chân sau đá trước. Hai tay đấm, hai chân thay nhau đá.



Hình 192



Hình 193



Yêu cầu: Luyện tập trên đất. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.



Hình 194



Hình 195

2. Bước tiến lên và tấn công trên không

- Đá trước

Mục đích: Nắm vững thành thạo kỹ thuật đá trước.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế cơ bản, bước tiến lên thực hiện kỹ thuật đá trước. Hai chân thay nhau tập.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên, tăng dần cường độ. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá ngang về phía trước bằng chân trước

Mục đích: Thành thạo kỹ thuật đá ngang.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, bước tiến lên thực hiện kỹ thuật đá ngang. Hai chân thay nhau tập.



Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên, tăng dần cường độ. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá ngang bằng chân sau

Mục đích: Thành thạo kỹ thuật đá ngang.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, bước tiến lên thực hiện động tác đá ngang bằng chân sau. Hai chân thay nhau tập.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên, tăng dần cường độ. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá cao bằng chân trước

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá cao.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, bước tiến lên và thực hiện kỹ thuật đá cao. Hai chân thay nhau tập.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Dùng chân để tấn công vào phần đầu của đối phương. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá cao bằng chân sau

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá cao.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, bước tiến lên và thực hiện kỹ thuật đá cao bằng chân sau. Hai chân thay nhau tập.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Dùng chân để tấn công vào phần đầu của đối phương. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Chân trước đá ngang để phản công

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá phản công.



Phương pháp: Hai người đứng theo tư thế tập cơ bản, một người tấn công, người kia sử dụng kỹ thuật đá ngang bằng chân trước để phản công.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên, hai người thay nhau tập. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Chân trước đá cao để phản công

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật phản công.

Phương pháp: Hai người đứng theo tư thế tập cơ bản, một người tấn công, người kia thực hiện đá ngang để phản công.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên, hai người thay nhau tập. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt. Dùng động tác để tấn công vào phần đầu của đối phương.

- Chân sau đá ngang để phản công

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật phản công.

Phương pháp: Hai người đứng theo tư thế tập cơ bản, một người tấn công, người kia sử dụng động tác đá chân sau đá ngang để phản công.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, hai người thay nhau làm.

- Chân sau đá cao để phản công

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật phản công.

Phương pháp: Hai người đứng theo tư thế tập cơ bản, một người tấn công, người kia sử dụng động tác đá cao để phản công. Hai chân thay nhau tập.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, hai người thay nhau tập. Dùng động tác để tấn công vào mặt của đối phương.





- Đá chẻ bằng chân trước

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá chẻ.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, thực hiện kỹ thuật đá chẻ. Hai chân thay nhau tập.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá chẻ bằng chân sau

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá chẻ.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, thực hiện kỹ thuật đá chẻ bằng chân sau. Hai chân thay nhau tập.

Yêu cầu: Luyện tập bước lên. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá chẻ vào phía trong

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá chẻ vào phía trong.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, thực hiện kỹ thuật đá chẻ vào phía trong.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Nhảy lên đá chẻ

Mục đích: Nắm chắc kỹ thuật đá chẻ.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, thực hiện động tác nhảy lên đá chẻ.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá chẻ phản công bằng chân trước

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá chẻ.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế tập cơ





bản, thực hiện động tác đá chẻ bằng chân trước. Hai chân thay nhau tập.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá chẻ phản công bằng chân sau

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật phản công bằng đá chẻ.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, thực hiện động tác đá phản công bằng chân sau. Hai chân thay nhau tập.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá tấn công bằng chân sau

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá tấn công.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, thực hiện đá tấn công bằng chân sau.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên, tăng dần cường độ. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá phản công bằng chân sau

Mục đích: Luyện tập đá phản công bằng chân sau.

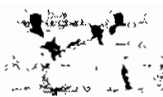

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, thực hiện đá phản công bằng chân sau. Hai chân thay nhau tập.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Tăng dần cường độ. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Nhảy đá chân sau

Mục đích: Luyện tập nhảy đá chân sau.





Phương pháp: Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, thực hiện động tác nháy đá chân sau. Hai chân thay nhau tập.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên, sử dụng trong cả tấn công và phản công. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá nghiêng bằng chân trước

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá nghiêng, sử dụng trong tấn công và phản công.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế cơ bản, thực hiện đá nghiêng bằng chân trước. Hai chân thay nhau tập.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá nghiêng bằng chân sau

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá nghiêng.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, thực hiện đá nghiêng bằng chân sau. Hai chân thay nhau tập.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Tập từ 6 đến 8 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá tấn công bằng đá song phi

Mục đích: Nắm chắc kỹ thuật tấn công bằng đá song phi, sử dụng khi tấn công.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế cơ bản, chân trước đá trước và thực hiện đá song phi. Hai chân thay nhau tập.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá phản công bằng đá song phi

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá song phi, sử dụng trong phản công.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế cơ bản, thực hiện kỹ thuật đá song phi bằng chân sau đá trước.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá phản công bằng đá song phi (đá chân trước)

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá song phi, sử dụng khi phản công.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, chân trước đá trước và thực hiện kỹ thuật đá song phi.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá phản công bằng đá song phi (đá chân sau)

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá song phi, sử dụng khi phản công.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế cơ bản, chân trước đá trước, thực hiện động tác song phi. Hai chân thay nhau tập.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá xoáy bằng chân sau

- Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá xoáy.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế cơ bản, luyện tập đá xoáy bằng chân sau. Hai chân thay nhau tập.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá xoáy

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá xoáy.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, thực hiện động tác đá xoáy. Hai chân thay nhau.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đá nghiêng

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đá nghiêng.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, thực hiện kỹ thuật đá nghiêng. Hai chân thay nhau tập.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đấm quyền lên trước

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đấm quyền.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, thực hiện kỹ thuật đấm quyền lên trước. Hai tay thay nhau đấm.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đấm quyền lên trước kết hợp đá ngang bằng chân sau

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đấm quyền kết hợp với đá ngang.

Phương pháp: Một người tập theo tư thế tập cơ bản, đấm quyền lên trước và thực hiện đá ngang bằng chân sau. Hai tay đấm, hai chân thay nhau đá.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đấm quyền lên trước kết hợp đá chẻ

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đấm quyền kết hợp với đá chẻ.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, thực hiện đấm quyền lên trước kết hợp đá chẻ ngang. Hai tay đấm, hai chân thay nhau đá.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đấm quyền lên trước kết hợp đá song phi bằng chân trước

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đấm quyền và đá song phi.

Phương pháp: Một người đứng theo tư thế tập cơ bản, thực hiện đấm quyền và đá song phi bằng chân trước. Hai tay đấm, hai chân thay nhau đá.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

- Đấm quyền lên trước kết hợp với đá song phi bằng chân sau

Mục đích: Nắm vững kỹ thuật đấm quyền kết hợp với đá ngang.

Phương pháp: Một người tập theo tư thế tập cơ bản, đấm quyền lên trước và thực hiện đá ngang bằng chân sau.

Yêu cầu: Luyện tập bước tiến lên. Tập từ 5 đến 7 lần một lượt, lặp lại nhiều lần.

MỤC LỤC

<i>Lời nói đầu</i>	5
--------------------	---

PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP TỔNG HỢP

1. Luyện tập nâng cao gối	7
2. Luyện tập bổ trợ nâng gậy hoặc chống tường	25
3. Luyện tập để chuẩn bị cho các hoạt động	27
4. Luyện tập trong chiến đấu thực tế	54

PHƯƠNG PHÁP TẬP CÁC BƯỚC ĐÁNH TRÊN KHÔNG

1. Luyện tập đánh trên không	63
2. Bước tiến lên và tấn công trên không	91

NHÀ XUẤT BẢN HÀ NỘI

Số 4 - Tổng Duy Tân, quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

Điện thoại: (04) 9288655. Fax: (04) 9289143

Email: nhaxuatbanhanoi@hn.vnn.vn

NHẬP MÔN THÁI QUYỀN ĐẠO HIỆN ĐẠI

KONGSIT

Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN KHẮC OÁNH

<i>Biên tập:</i>	NGUYỄN THẮNG
<i>Vẽ bìa:</i>	NSMINHLAM.DESIGN
<i>Trình bày:</i>	BÍCH NGỌC
<i>Kỹ thuật vi tính:</i>	VI XUÂN
<i>Sửa bản in:</i>	HÀ SƠN

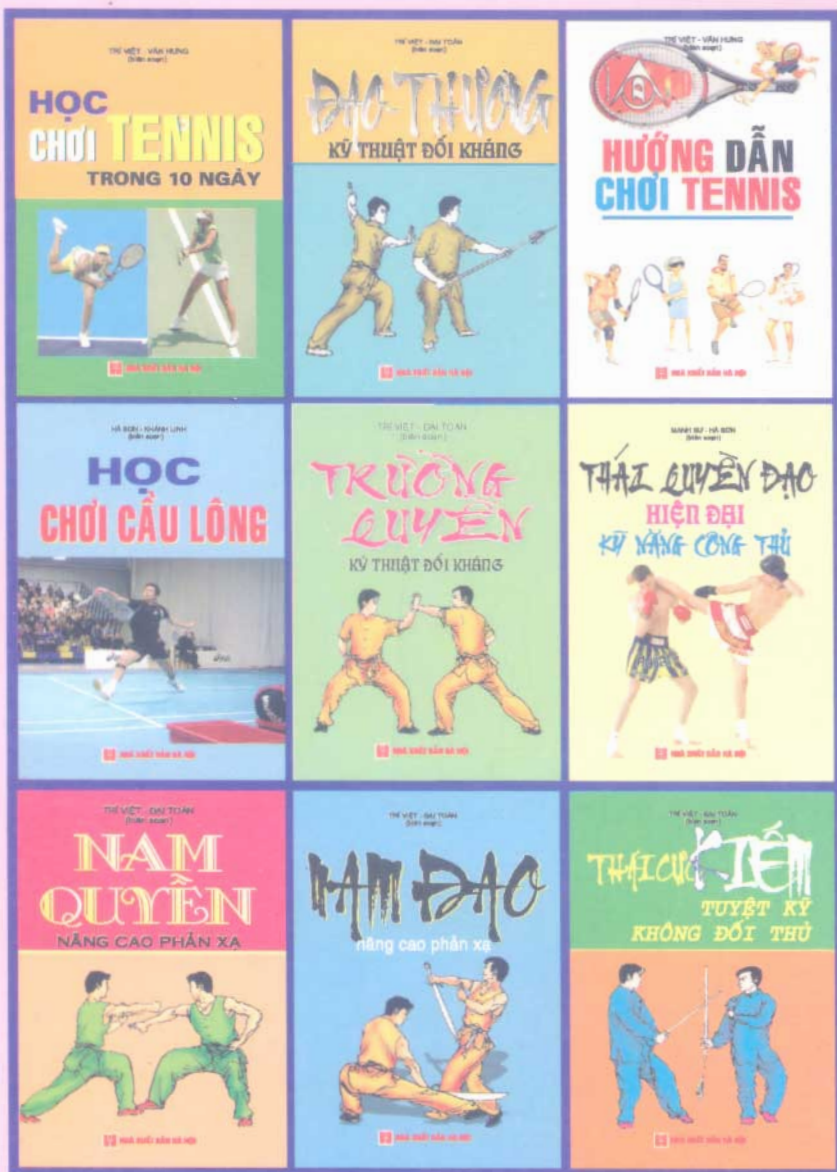
In 1000 cuốn; khổ 14,5x20,5cm

In tại: Công ty Cổ phần Văn Hoá Hà Nội

Số đăng ký KHXB: 787-2007/CXB/21NTf-154/HN

In xong và nộp lưu chiểu Quý IV năm 2007

MỜI CÁC BẠN TÌM ĐỌC



PHÁT HÀNH TẠI NHÀ SÁCH MINH LÂM

92E Lý Thường Kiệt ĐT: 04. 9 427 393 Fax: 04. 9 427 407

Website: <http://www.nsminhlam.com.vn>

Email: nsminhlam@gmail.com

NGUYỄN LÂM - THÁI QUYỀN ĐẠO HIỆN ĐẠI



9 783508 850404
GIÁ: 14.000 Đ